



一條通いの場

一條行政区

- 目的 「無理せず・力まず・楽しく」をモットーに、身近な地域で介護予防に取り組み、健康寿命の延伸を図るため。
- 活動内容 血圧測定（希望者）、体ほぐし、頭の体操、広川まち子ちゃん元気アップ体操、いきいき毎日ストレッチ、いきいき貯筋トレーニング、口腔体操、レクリエーション
- 設立年 令和3年7月29日
- 会場 一條区公民館
- 開催日 毎月第3木曜日
- 参加費 無料
- 開催時間 10時00分～11時30分
- 参加者 15名
- スタッフ人数 5名

